

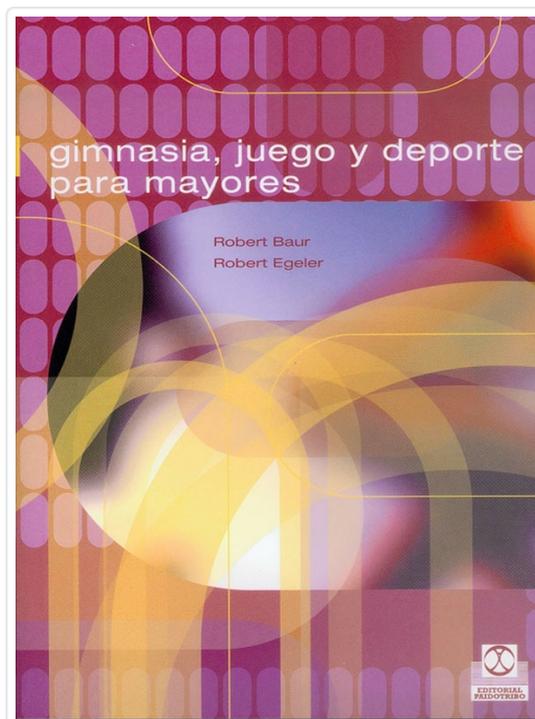


Baur, Robert

Gimnasia, juego y deporte para mayores

La gimnasia, el juego y el deporte colaboran en la obtención de salud y bienestar; nos permiten conocer algo sobre nuestro cuerpo, sobre su legitimidad y sus capacidades, sobre lo que se puede hacer con él a pesar de la edad; facilitan los contactos con otras personas, haciendo que se den rasgos en común en el juego, experiencias en grupo al hacer ejercicios conjuntamente, se habla con más gente, se supera el aislamiento y el retiro social; además, contribuyen a la realización y a la satisfacción, confianza y optimismo.

Este libro se centra en la gimnasia y el deporte para mayores, siendo de gran ayuda para monitores ya que su contenido está orientado a las preguntas que se hacen en torno a la práctica deportiva.



Editorial	Paidotribo
Colección	Tercera Edad
Encadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	312
Tamaño	150x215x mm.
Peso	420
Idioma	Español
Tema	<Pendiente de asignación>
EAN	9788480195324
PVP	26,00 €
PVP sen IVE	25,00 €



9788480195324